

# Schießen mit geschlossenen Augen

Diese Übung ist für das Körperbewusstsein und Stärkung des Fokus auf das, was Hände, Arme und Kopf während der Entlassung und dem Nachhalten tun.

1. Stehen Sie auf nah am Ziel, zum Beispiel 6m
2. Ziehen Sie den Bogen wie gewohnt
3. Wenn Sie zu vollem Auszug und Anker kommen, schließen Sie die Augen und gehen Sie mit dem Schuss durch.

Es kann sich am Anfang etwas beängstigend anfühlen, aber da wir nahe am Ziel stehen, werden Sie nicht verfehlen.

Nehmen Sie sich den Moment, um zu fühlen, was mit der Zughand, dem Bogenarm oder einem anderen Teil passiert, mit dem Sie zu kämpfen haben. Beachten Sie das Gefühl und wie sich die Hand bewegt.

Variationen:

- Schließen Sie die Augen, bevor Sie den Bogen anheben, und öffnen Sie sie dann vor der Freigabe (beachten Sie, ob Sie auf das Ziel zielen oder nicht)
- Lassen Sie die Augen während des gesamten Prozesses schließen (erfordert mehr Geschick und nähere Entfernung)

---

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 15:15:39 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 15:17:52 BST von Mario